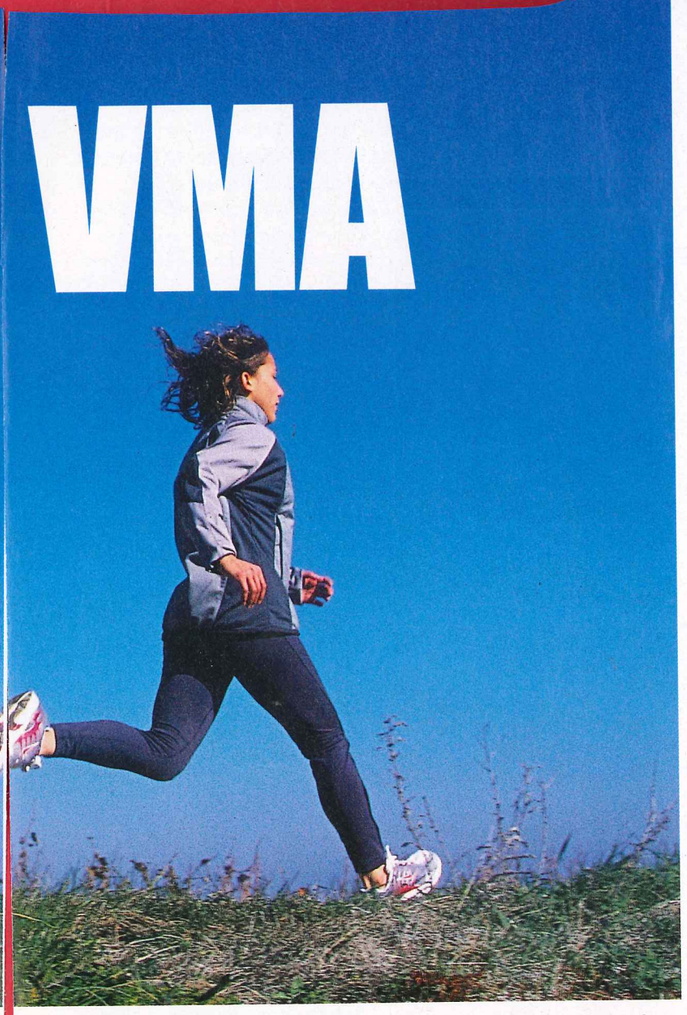
Janvier le mois de LA VMA Tous concernés

L'entraînement VMA associé à des séances d'endurance : le meilleur programme pour occuper l'intersaison hivernale.



Si vous ne préparez pas spécifiquement les cross-country ou les trails hivernaux, mais visez un objectif printanier (semi ou marathon), le début de l'hiver sera l'occasion de renforcer votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie). Expérimentés ou plus néophytes, nous sommes tous concernés. **Explications et mode d'emploi.**

Tout d'abord quelques rappels simples. Pour progresser il est nécessaire de stimuler son organisme en variant les allures de course que l'on va utiliser. Les deux principales erreurs que l'on constate très souvent sont :
- un entraînement exclusivement en endurance et plutôt orienté vers des footings longs ;
- à l'inverse, c'est très souvent le cas, beaucoup de coureurs effectuent leurs sorties toujours un peu trop vite.

Un programme d'entraînement structuré va donc vous proposer plusieurs périodes durant lesquelles certaines allures seront favorisées par rapport à d'autres. Ainsi, vous allez au début répéter vos gammes avec des séances en endurance et des séances de renforcement de votre VMA. Et ce n'est qu'à l'approche de votre objectif que l'on inclura des allures d'entraînement plus proches de celle de votre objectif.

Qu'est-ce que la VMA ? La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie du coureur. Or, si les termes « vitesse » et « maximale » ne posent pas de problème d'interprétation, le terme aérobie est parfois plus délicat à définir. En fait, une réaction aérobie est une réaction qui se déroule en présence d'oxygène et surtout qui utilise l'oxygène.
Or, lorsque vous courez doucement (en endurance), votre système respiratoire pompe suffisamment d'oxygène pour que vos muscles fonctionnent correctement. Plus vous allez accélérer, plus votre consommation d'oxygène va augmenter. Mais il va arriver un moment où votre système respiratoire ne pourra plus apporter suffisamment d'oxygène à votre organisme pour qu'il produise l'énergie nécessaire afin de continuer à courir vite. C'est cette vitesse, où votre consommation d'oxygène a atteint son maximum, que l'on appelle la Vitesse Maximale Aérobie (VMA).
Elle peut être soutenue pendant environ 3 minutes pour un coureur débutant et jusqu'à 6 minutes pour un coureur confirmé. À un très haut niveau, les marathoniens courent pratiquement à 100 % de leur VMA pendant toute la durée (ou presque) des 42,195 km.
Vous qui préparez un marathon vous allez plutôt vous situer dans une zone de 80 à 85 % de votre VMA durant la course. Aussi, on comprend bien l'intérêt d'augmenter cette VMA. Car si aujourd'hui votre VMA est de 14 km/h et que dans deux mois elle est de 15, vous aurez fait évoluer votre capacité pour courir votre marathon de 11,5 à 12 km/h.

Quels repères pour travailler sa VMA ? Pour définir les allures d'entraînement on parle soit en vitesse, soit en pourcentage de sa Fréquence Cardiaque Maximale (FCM). Si vous effectuez vos séances de développement VMA sur piste vous allez plutôt prendre comme référence un temps à tenir sur une distance donnée (par exemple huit fois 200 m en 40 secondes), car la piste présente toutes les garanties pour étalonner votre entraînement. Par contre, si vous vous entraînez en nature, sur route ou sentier on parlera plutôt en fréquence cardiaque, car votre terrain d'entraînement ne permet pas d'avoir de références fiables en matière de distance. On choisira donc, selon ses habitudes, la référence la plus adaptée, sachant que la fréquence cardiaque est plus proche, au jour le jour, de vos capacités du moment. Ainsi même avec un fort vent, sur un terrain difficile votre cardiofréquencemètre sera un témoin fiable pour vous indiquer si vous êtes dans la bonne zone.

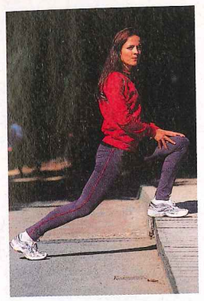
La piste permet un étalonnage facile du temps par rapport à la distance courue.

Comment développer sa VMA ? Il faut faire des séances qui permettront de réaliser des efforts répétés de 30 secondes à 3 minutes maximum à 95-100 % de sa VMA ou de sa FCM. On conservera bien entendu dans la semaine des sorties en endurance fondamentale. Ainsi, en début de cycle, sur les premières semaines, on répétera des efforts plutôt courts sans pour autant augmenter l'intensité de l'effort, puis, au fil des semaines, la durée des efforts augmentera avec toujours la même intensité à tenir.
Ce cycle de renforcement de votre VMA pourra s'étaler sur six semaines ce qui constitue une durée suffisante pour obtenir de réels progrès. On débutera la première semaine par des répétitions d'efforts sur 30 secondes sous forme de séries, puis on rajoutera 30 secondes d'effort toutes les

MOT-CLÉS
- FCM
- VMA
- VO2

Vous aurez fait évoluer votre vitesse marathon de 11,5 à 12 km/h

Janvier, le mois de la VMA



Des étirements indispensables avant et après votre séance de VMA pour éviter tous risques de blessures.

Sur quatre semaines, la seule chose que l'on modifiera étant la durée des récupérations entre les efforts :
- Jusqu'à 1 mn 30 s, la récupération sera égale au temps d'effort. Exemple : pour 1 mn 30 s vite, 1 mn 30 s lent.
- À partir de 2 mn la récupération sera égale à la moitié du temps d'effort : pour 2 mn vite, 1 mn lent.

Une séance de développement de votre VMA se déroulera toujours de la même façon avec tout d'abord un échauffement en endurance de 20 mn complété par cinq accélérations sur 10 secondes, puis quelques étirements actifs. Ensuite la séance peut débuter. Il s'agit d'alterner des phases de course intenses (95-100 % de votre FCM ou de votre VMA) avec des phases moins intenses où vous allez continuer à courir aux alentours de 60 % de votre FCM ou VMA. La séance s'achèvera toujours par 10 minutes de footing lent complété par des étirements.

Par exemple : 20 mn d'échauffement, puis huit fois 1 mn vite (95-100 % FCM), 1 mn lent en endurance. Après la série vous terminerez par 10 mn en endurance.

On insistera sur le fait qu'il ne faut jamais que votre effort soit coupé, même durant les récupérations. Il s'agit bien d'alterner des phases rapides avec des phases plus lentes. Si vous êtes obligé de vous arrêter ou de marcher après une séance rapide (1 mn vite par exemple), c'est que vous allez trop vite et donc au-delà de vos possibilités aérobies.

Le nombre de séances dépendra de votre niveau et de votre rythme d'entraînement.

Le coureur débutant s'entraînant trois fois par semaine fera une séance de développement hebdomadaire et le coureur expérimenté s'entraînant plus de quatre fois par semaine pourra en faire deux.

Le cycle de renforcement terminé, c'est alors que vous allez orienter votre entraînement pour préparer plus spécifiquement votre objectif, mais il s'agira de ne pas oublier complètement le travail à VMA au risque de perdre tous les acquis de la préparation. Une fois toutes les deux semaines, on fera une séance de rappel afin de maintenir votre niveau. Ces séances de rappel seront celles réalisées durant votre cycle VMA. Vous les reprendrez dans l'ordre chronologique.

Rodolphe Bier, entraîneur d'État au club de Saint-Chamond (Loire)

Ce qu'elle en dit

Cécile Moynot, 27 ans, manipulatrice en radiologie, 3 h 58 s au marathon, club : SM Montrouge (Hauts-de-Seine)

« Augmenter ma VMA pour faire moins de 3 heures »

« Mon objectif est de descendre sous les trois heures, or j'ai échoué de peu au dernier Marathon de Chicago, courant en 3 heures et 58 secondes. Je vais essayer de réussir à Londres au printemps prochain. Ayant fait un test d'effort peu avant Chicago, j'ai une VMA à 20 km/h que je travaille une fois par semaine sur piste avec des séances de douze fois 200 m, 300 m ou 400 m de plus en plus vite. C'est indispensable pour développer son VO2, mais je fais aussi beaucoup d'endurance fondamentale pour le kilométrage et d'endurance active pour mieux tenir le rythme. »

▶ 2 semaines VMA types pour coureur peu expérimenté (niveau 4 heures et plus au marathon)

1re semaine

Lundi : footing 1 h en endurance, puis étirements.
Mercredi : séance VMA avec 20 mn d'échauffement en endurance, puis faire deux séries de 6 fois 30 secondes vite, 30 secondes lent. On récupérera 3 mn en trottinant et marchant entre les deux séries.
Samedi : sortie longue 1 h 15 mn en endurance ou 1 h 30 mn si votre objectif est un marathon ou plus.

2e semaine

Lundi : footing 1 h en endurance, puis étirements.
Mercredi : séance VMA avec 20 mn d'échauffement en endurance, puis faire 8 fois 1 mn vite, 1 mn lent.
Samedi : sortie longue 1 h 30 mn en endurance.
Nota : pour les 4 semaines suivantes, on rajoutera 30 secondes à chacune des séances VMA.

▶ 2 semaines types pour un coureur confirmé (niveau 3 h à 3 h 30 au marathon)

1re semaine

Lundi : footing 1 h en endurance, puis étirements.
Mardi : séance VMA avec 20 mn d'échauffement en endurance, puis deux séries de 8 fois 30 secondes vite, 30 secondes lent. On récupère 3 mn en trottinant et marchant entre les deux séries.
Jeudi : footing 45 mn en endurance.
Samedi : séance VMA avec 20 mn d'échauffement, puis 8 fois 1 mn. Récupération 1 mn.
Dimanche : footing 1 h 15 mn en endurance.

2e semaine

Lundi : footing 1 h en endurance, puis étirements.
Mardi : séance VMA avec 20 mn d'échauffement en endurance, puis faire 8 fois 2 mn vite 1 mn lent.
Jeudi : footing 45 mn en endurance.
Samedi : séance VMA avec 20 mn d'échauffement puis faire deux séries de 10 fois 30 s vite 30 s lent. On récupère 3 mn en trottinant et en marchant entre les deux séries.
Dimanche : footing 1 h 30 mn en endurance.
Nota : pour les 4 semaines suivantes on rajoutera 30 secondes à chacune des séances VMA.

Quatre semaines pour... pratiquer l'aérobie associée

Combiner la course à pied avec le vélo pour améliorer ses qualités d'endurance permet d'allonger ses séances sans ennui en les diversifiant. Voire en diminuant les risques de blessure. **En selle.**

Ces quatre semaines ne comprennent pas de séances VMA (Vitesse Maximum Aérobie) qui sont remplacées par des accélérations en vélo et des lignes droites. Il ne faudra donc pas les omettre afin de conserver son dynamisme musculaire.

➡ Si vous désirez faire 2 séances par semaine

1re semaine	2e semaine	3e semaine	4e semaine
Séance 1. Aérobie associée : 6 à 7 fois (8' course + 7' vélo).	**1.** 20' allure I, puis 3 fois (4' allure IIh + 6' allure I), terminer par 10' d'allure I.	**1.** 15' allure I, puis 3 fois (6' allure IIm + 4' allure I), terminer par 10' d'allure I.	**1.** Sortie vélo 2 h à 2 h 30 avec 4 fois 2' d'accélération progressive et 2' de récupération active).
Séance 2. 2 h à 2 h 30 vélo.	**2.** 35' allure I puis vélo 1 h à 1 h 20.	**2.** 1 h vélo, 20' allure I, 10' allure IIb.	**2.** Aérobie associée : 6 à 7 fois (9' course + 6' vélo).

➡ Si vous désirez faire 3/4 séances par semaine

1re semaine	2e semaine	3e semaine	4e semaine
1. 20' allure I, 3 fois (6' allure IIm + 4' allure I) 10' d'allure I.	**1.** 20' allure I, puis 4 fois (3' allure IIh + 3' allure I), 10' d'allure I.	**1.** Aérobie associée : 8' course et 7' vélo pendant 1 h 45.	**1.** 30' allure I, puis 5 fois (2' allure IIh + 3' allure I), et 10' d'allure I.
2. 1 h vélo, 40' allure I, 6 lignes droites.	**2.** 1 h 30 vélo avec 2 séries de 5 fois (1' de pédalage rapide en fréquence et 1' récupération active).	**2.** 25' allure I, puis 2 fois (10' allure IIb + 5' allure I), 5' d'allure I, 8 lignes droites.	**2.** 1 h vélo, 40' allure I, 6 lignes droites.
3. 20' allure I, puis 3 fois (7' allure IIb + 3' allure I), terminer par 10' d'allure I.	**3.** 40' vélo, 30' allure I, 10 lignes droites.	**3.** 45 à 50' allure I ou 1 h 30 vélo.	**3.** Aérobie associée : 9' course et 6' vélo pendant 1 h 45.
***4.** Séance facultative : aérobie associée : 9' course et 6' vélo pendant 1 h 30.*	***4.** Séance facultative : 20' allure I, puis 3 fois (3' allure IIh + 7' allure I), et 10' d'allure I.*	***4.** Séance facultative : 2 h vélo avec 2 séries de 4 fois (1' de pédalage rapide en côte et 1' récupération active sur la descente).*	***4.** Séance facultative : 45' allure I, 15' allure IIb, 5 lignes droites.*

➡ Si vous désirez faire 5 séances par semaine

1re semaine	2e semaine	3e semaine	4e semaine
1. 20' allure I, puis 3 fois (5' allure IIm + 5' allure I), terminer par 10' d'allure I.	**1.** Sortie vélo 2 h avec 3 séries de 4 fois (1' de pédalage rapide en fréquence et 1' récupération active).	**1.** 15' allure I, puis 4 fois (7' allure IIb + 3' allure I), finir par 5 à 10' d'allure I.	**1.** 20' allure I, puis 4 fois (6' allure IIm + 4' allure I), puis 10' d'allure I.
2. Aérobie associée : 7' course et 8' vélo pendant 1 h 30.	**2.** 15' allure I, puis 4 fois (6' allure IIm + 4' allure I), puis 10' d'allure I.	**2.** 50' allure I, puis 5' allure IIm, 8 lignes.	**2.** 1 h 30 vélo ou 45' allure I et 5 à 6 lignes droites.
3. 20' allure I, puis 2 fois (10' allure IIb + 5' allure I), finir par 5' d'allure I supplémentaire.	**3.** 1 h 30 vélo avec 4 séries de 2 fois (2' d'accélération progressive et 2' récupération active).	**3.** Vélo 1 h 30 avec 2 séries de 4 fois (1' de pédalage rapide en côte et 1' récupération active sur la descente). Récupération : 5' entre les séries.	**3.** 20' allure I, puis 2 fois (12' allure IIb + 8' allure I), puis 5' d'allure I.
4. 45 à 50' allure I ou 1 h 30 vélo.	**4.** 20' allure I, puis 7 fois (2' allure IIh + 3' allure I), et 10' d'allure I.	**4.** 20' allure I, puis 5 fois (4' allure IIh + 4' allure I), et 10' d'allure I.	**4.** Aérobie associée : 10' course et 5' vélo pendant 1 h 30 à 1 h 45.
5. 45' vélo, 30' allure I, puis 5' allure IIm et 6 lignes.	**5.** Aérobie associée : 8' course et 7' vélo pendant 1 h 45.	**5.** Sortie vélo 2 h avec 4 séries de 2*(2' d'accélération progressive et 2' récupération active).	**5.** 55' à 1 h 10 allure I ou 2 h vélo.

ALLURE I : < 75 % FCMax. ALLURE II basse : 75 à 80 % FCMax. ALLURE II moyenne : 81 à 85 % FCMax. ALLURE II haute : 86 à 90 % FCMax.